



2月の給食だより

2024年1月31日 ひまわりやすにしこども園

暦の上では「立春」ですが、まだまだ寒さの厳しい時期です。
子どもたちは、冷たい風に頬を赤らめながら、園庭で元気よく遊んでいます。
感染症予防のためにも、体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体を作りましょう！

～ 2月3日は 節分 ～

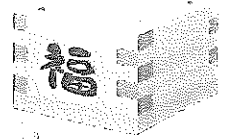


季節の変わり目に出るとされてきた邪気（鬼）を、立春の前日に豆まきをして邪気払いをします。「鬼は外！」「福は内！」と自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込むという意味があります。



大豆のおはなし

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」ともいわれ、タンパク質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されています。味噌・醤油・豆腐など大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに、大豆製品を知り積極的に取り入れていきましょう。
※ただし、豆類はのどに詰まらせる危険性があるので、子どもに食べさせる際には注意してください！



寒い季節の 汁物のススメ

温かい汁物は、冬にピッタリ。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。
具たくさん汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけると、冷めにくくなります。ぜひご家庭で試してみてください。



七草のお話

ゆり組さんに本物の七草を使って、七草のお話をしました。七草には、すずな（かぶ）すずしろ（大根）のように子どもたちも目にしたことのある物もあり、「大根なのに小さいね、大根じゃないみたい」と驚いた様子でした。
七草はおやつに、七草粥にして食べました。苦手な子が多いかなと心配していましたが、どのクラスもきれいに完食でした！